

O olhar do idoso sobre si e o imaginário social

The look on the elderly themselves and the social imaginary

Maria do Nascimento Esteves Mateus

Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Bragança (Portugal)

mmateus@ipb.pt

Recibido 23-06-2014

Aceptado 21-10-2014

ABSTRACT

The approach to the subject, *The look on the elderly themselves and the social imaginary*, aims to analyze the perception of the elderly on their aging, through his eyes and the social imaginary. If the physiological functions can be retained or improved with age and with appropriate exercise, signs of aging are perceived differently by individuals, in varying combinations and different ages, giving the aging individual brand. There are several social constructions of old age that, in most cases, based on how the social imaginary of each building that vision and that, not being neutral, evaluates and assigns true or false value judgments. Every society creates an image that is consistent with their values, regardless of age, gender, marital status, the moment an individual is considered old and he feels when it is looked at as an elder. Opinions are built using technologies / social pedagogies that go from formal to informal education because, nowadays, are open numerous possibilities for production and dissemination, in so far as they create structures, institutions, norms, standards, behaviors and values disclosed in terms of truth, tradition, evidence of new paradigms of social relations. A convenience sample and the use of a qualitative methodology and content analysis performed with the data collected through semi-structured interviews will allow us an analysis and critical thinking essential to the construction of some final thoughts on the problem stated.

Keywords: chronological/biological age, aging, social imaginary

RESUMO

A abordagem do tema, *O olhar do idoso sobre si e o imaginário social*, tem como objetivo analisar a percepção do idoso sobre o seu envelhecimento, através do seu olhar e o imaginário social. Se as funções fisiológicas podem manter-se ou ser melhoradas com a idade e com exercício apropriado, as manifestações de envelhecimento são percebidas de forma diferente pelos indivíduos, em combinações variadas e idades distintas, conferindo ao envelhecimento uma marca individual. São várias as construções sociais da velhice que, na maioria das vezes, assentam na forma como o imaginário social de cada um constrói essa visão e que, não sendo neutra, avalia e atribui verdadeiros ou falsos juízos de valor. Cada sociedade cria uma imagem que está de acordo com os seus valores, independentemente da idade, do género, do estado civil, do momento em que um indivíduo se considera idoso e o que sente quando é olhado como uma pessoa idosa. As opiniões são construídas através de tecnologias/pedagogias sociais que vão da educação formal à informal pois, hoje em dia, estão abertas inúmeras possibilidades de produção e divulgação, na medida em que se criam estruturas, instituições, normas, modelos, comportamentos e valores divulgados em termos de verdades, tradição, evidências de novos paradigmas das relações sociais. Uma amostra por conveniência e a utilização de uma metodologia qualitativa e uma análise de conteúdo realizada com os dados recolhidos através de uma entrevista semiestruturada permitir-nos-ão uma análise e uma reflexão crítica essenciais à construção de algumas considerações finais sobre a problemática enunciada.

Palabras clave: idade cronológica/biológica, envelhecimento, imaginário social

1. Introdução

As profundas alterações sofridas pelas sociedades modernas têm reflexos nas famílias e nos grupos mais vulneráveis dos quais destacamos os idosos.

A sociedade contemporânea, sociedade de consumo, orienta-se por valores materiais que privilegiam os indivíduos ativos e sobre os quais recaem situações stressantes que os torna cada vez mais frágeis, à medida que a idade avança.

Na sociedade portuguesa ocorrem profundas transformações demográficas, económicas, sociais e culturais, em que o envelhecimento é, simultaneamente, efeito e fator. Este fenómeno afeta os idosos, as famílias, todos os meios e estratos sociais, colidindo com a capacidade das famílias em responder a esse desafio. Sendo a família uma célula fundamental e lugar primeiro de relações intergeracionais, onde se centra e amplia a expectativa de vida, as relações familiares enfrentam novos desafios, pois a família não é substituível, os seus membros encontram-se vinculados uns aos outros.

Há, em Portugal, no dizer de Valente Rosa (2012: 48) “um ambiente preocupante, do ponto de vista social, que habitualmente surge associado ao envelhecimento da população”, pelo há a necessidade de mobilizar a atenção dos políticos, das instituições, das famílias e das gentes a fim de encontrar soluções para os problemas das pessoas idosas.

A abordagem do tema, *Um cruzar de olhares: o olhar do idoso sobre si e o olhar do outro no imaginário social*, permite cumprir a intencionalidade do estudo, cujo problema - Poderá a idade biológica criar conflitos com a idade cronológica, levando o idoso a construir uma imagem de si próprio, que o leve a contrariar as manifestações de envelhecimento, face ao imaginário social? – sugere, de imediato, algumas *questões*.

- Poder-se-á estabelecer uma relação direta entre a idade biológica e a idade cronológica?
- Será que a imagem que os outros têm face à velhice contrasta com a imagem que o idoso tem de si próprio?
- Como é que o idoso perceciona o envelhecimento?
- Estará o idoso aberto a delinear projetos para o futuro?
- Haverá uma relação na importância que o idoso atribui a instituições de acolhimento e a possibilidade de viver numa delas?
- Poderá a prática do exercício físico apropriado contrariar as manifestações de envelhecimento e levar à construção de uma nova imagem dos praticantes?

Para tal foram definidos os seguintes *objetivos*:

- Analisar como é que o idoso perceciona o seu envelhecimento, através do seu próprio olhar e do olhar do outro no imaginário social;
- Compreender as razões que levam o idoso a praticar exercício físico.

A fim de obter respostas ao problema, às questões e aos objetivos enunciados será utilizada uma *metodologia qualitativa* e selecionada uma *amostra por conveniência*. Para recolha de informação será utilizada como técnica de pesquisa uma entrevista semiestruturada, realizada a seis idosos que praticam atividade física moderada e que fazem parte de um projeto de desporto, implementado na Escola Superior de Educação de Bragança, com o apoio da Câmara Municipal. A análise dos dados permitir-nos-á construir as considerações finais, com as quais se pretende uma reflexão crítica sobre a problemática enunciada.

2. Enquadramento teórico. Imaginário e construção social da velhice

Valente Rosa (2012: 79) afirma que “A população envelhece porque a Humanidade cresceu em saber e em conhecimento técnico-científico e as condições de vida das populações melhoraram em relação ao passado, mesmo recente”.

No dizer de Moraes (2002) o imaginário social expressa-se por símbolos, condutas, rituais, mitos, de forma contínua ou descontínua, reflete ideologias e utopias que mantêm ou mudam as várias visões sobre o mundo.

“O imaginário social é composto por um conjunto de relações imagéticas que atuam como memória afetivo-social de uma cultura, um substrato ideológico mantido pela comunidade. Trata-se de uma produção coletiva, já que é o depositário da memória que a família e os grupos recolhem de seus contatos com o cotidiano. Nessa dimensão, identificamos as diferentes percepções dos atores em relação a si mesmos e de uns em relação aos outros, ou seja, como eles se visualizam como partes de uma coletividade (Moraes, 2002: 1)”.

Segundo Baczko (1985) o imaginário social dá informações sobre a realidade, apela a um certo comportamento, suscitando a aderência a um sistema de valores, modela os comportamentos, levando os indivíduos a atitudes coletivas.

Para Rodrigues e Soares (2006: 8) “No imaginário social o velho está diretamente associado à estagnação e perdas que levam à ruptura e ao isolamento (...), falta de capacidade pessoal e a exclusão da rede produtiva; pessoa que necessita de cuidados, sem força, sem vontade, sem vida (...).

Barreto (2002) refere a ideia do espírito jovem para contrariar a velhice, adotada pelo idoso, com a finalidade de se identificar com o jovem. Mas esta ilusão de espírito jovem contraria a realidade do corpo envelhecido, o que afasta os jovens e que está presente no imaginário social.

Para as mulheres, a velhice surge, de início, como uma ameaça, aparecimento de rugas, cabelos brancos, flacidez, ou seja perda de atributos físicos, para os homens a velhice surge como perda de capacidade física, falta de agilidade, corpo carcomido, falta de performance sexual e os problemas de natureza física transformam-se em problemas do foro psicológico.

A construção do significado social da velhice é,

“(...) permeada por crenças, mitos, preconceitos, estereótipos que, nesta sociedade expressam-se por meio de representações depreciativas do fenómeno do envelhecimento e do sujeito que envelhece, definindo o seu lugar social. (...). É, então, com o respaldo das representações forjadas pelo grupo dos não idosos que foi construído o imaginário social sobre o idoso (Rodrigues e Soares, 2006: 5-6)”.

Dentro de uma visão bio – gerontológica,

“O envelhecimento (processo), a velhice (fase da vida) e o velho ou idoso (resultado final) constituem um conjunto cujos componentes estão intimamente relacionados. [...] o envelhecimento é conceituado como um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente (...) (Papaléo Netto, 2002: 10)”.

Para e Rodrigues e Soares (2006: 2) o envelhecimento é “(...) um processo vitalício e que (...) fatores sócio-culturais definem o olhar que a sociedade tem sobre os idosos e o tipo de relação que ela estabelece com esse segmento populacional”.

O envelhecimento varia de pessoa para pessoa, dependendo do estilo de vida, dos genes, do gênero, dos hábitos, das vivências e da sociedade onde se está inserido.

Valente Rosa (2012: 20) diz que “O envelhecimento biopsicológico, sendo um reflexo do envelhecimento cronológico, é diferente deste, menos linear, não fixo em termos de idade, porque vivido por cada indivíduo de forma diferente”.

Mas na idade cronológica

“A categoria idade serve de medida abstracta de manipulação social e gera uma discriminação geracional que conduz à institucionalização do curso de vida. O envelhecimento social é, assim, conotado com a situação de reforma. Por um lado, leva a uma percepção de envelhecimento e velhice que associa a inutilidade, por outro, a uma auto-percepção que se distancia desta (Vaz, 2008: 41)”.

Em face da mudança na estrutura demográfica atual, quer pelo aumento da longevidade quer pela diminuição de nascimentos, a expectativa de vida dos indivíduos mais velhos da sociedade mudou e reequacionou a atribuição de novos papéis sociais.

O processo de globalização, impulsionado pela revolução tecnológica, é marcado pelo momento, pelo culto da juventude, pelo bom aspeto físico, pelo belo, pelo forte, desprestigiando a idade madura e a velhice, como sendo uma idade a que não se dá o valor da sabedoria e da experiência acumulada.

Rodrigues e Soares (2006: 4) afirmam que a “idade cronológica é estabelecida independentemente da estrutura biológica e do grau de maturidade dos indivíduos, por exigências das leis que determinam direitos e deveres do cidadão e distribuem poder e privilégio”.

Para Vaz (2008) a compreensão das atitudes da sociedade moderna face à velhice passa pelo respeito pelos mais velhos, devido à sua sabedoria e aos seus conselhos a transmitir de geração em geração e não por uma visão negativa das pessoas de idade consideradas, muitas vezes, como um fardo para a sociedade.

O idoso, representa para a família um apoio e uma ajuda, pois

“(…) pode ter muito a contribuir para o grupo, uma vez que ele, além de ter uma história pessoal a oferecer ao ambiente, representa ainda a história da estrutura familiar em si. São eles, os transmissores de crenças, valores que contribuem para a formação de indivíduos conscientes de suas raízes ajudando a construir seus referenciais sociais. Os idosos representam na verdade, a memória da família, do grupo, da instituição e da sociedade (Rodrigues e Soares, 2006: 16)”.

O envelhecimento, como todos os processos vitais desde o nascimento, deve ser olhado numa ótica preventiva, dando valor à saúde como forma para manter um estilo de vida harmonioso e com qualidade, não dando muita importância ao que se perdeu, mas pensando no que se pode ganhar. Neste contexto, torna-se necessário olhar para os idosos e cruzar a imagem que eles têm do seu próprio envelhecimento, das suas vidas e das suas experiências e a imagem que os outros têm deles.

Para Pereira (2006: 24) “uma forma de descrever a velhice está relacionada com a expectativa de vida com o direito à reforma como um direito social e (...) outras conotações positivas como jovialidade, esperança, saúde, alegria, vida sexual e afetiva”.

À velhice anda associada a ideia de solidão, marginalidade e de novas práticas de socialização e lazer e se traz algumas condições financeiras para a família também é certo que traz

dificuldades acrescidas devido às incapacidades físicas e psicológicas que vão surgindo, o que exige do lado familiar disponibilidade emocional e afetiva para lidar com estes constrangimentos.

É comum ouvir os idosos dizer que não querem dar trabalho aos filhos, que não querem depender deles e, atualmente, devido a fatores económicos e às dificuldades sentidas pela grave crise económica que se instalou, as gerações mais jovens, procuram nos idosos apoio económico, tornando-se estes umas-valia.

3. Metodologia

Após a definição do conteúdo foi escolhida uma metodologia qualitativa, aplicada a um estudo de caso e utilizada como técnica de recolha de dados uma entrevista semiestruturada que permitiu, de acordo com os objetivos definidos para este estudo, respostas ao problema e às questões por ele suscitadas, já anteriormente enunciados. Foi feita análise de conteúdo, que segundo Quivy e Van Campenhoudt (2008: 225) “oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos (...) como por exemplo, os relatórios de entrevistas pouco directivas”. A amostra considerada foi uma amostra não aleatória, intencional, sendo entrevistado um grupo constituído por seis idosos, com uma média de 65 anos de idade, sendo 3 do sexo feminino (63, 65 e 67 anos de idade) e três do sexo masculino, (64, 64 e 67 anos de idade), todos casados e inscritos num projeto de desporto, Projeto + Idade+ Saúde, implementado na Escola Superior de Bragança, em parceria com a Câmara Municipal.

Os dados foram recolhidos no fim de uma sessão de realização da atividade física, no local onde o grupo realiza essa prática, com dia, hora e duração previamente acordadas. As entrevistas foram gravadas, transcritas e codificadas (para o sexo feminino- Ef1, Ef2, Ef3 - E de entrevista, f de feminino e o dígito correspondente ao número de entrevistadas e para o sexo masculino Em1, Em2 e Em3 - E de entrevista, m de masculino e o dígito correspondente ao número de entrevistados). Os dados foram agrupados em categorias, analisados e interpretados de acordo com a literatura e, finalmente, tecidas algumas considerações finais.

Os idosos foram informados sobre o objetivo e a importância da pesquisa, tendo sido obtido o termo de consentimento livre e esclarecido de cada um dos entrevistados e respeitados os princípios éticos em todo o processo de pesquisa.

As categorias de análise foram: 1. Dimensão cronológica/biológica, 2. Perceção do envelhecimento, 3. O olhar de si próprio e o olhar dos outros, 4. Projetos futuros, 5. Importância de instituições de acolhimento para idosos/possibilidade de viver numa instituição de acolhimento, 6. Importância da prática de exercício físico.

4. Apresentação e análise dos resultados

4.1. Dimensão cronológica/biológica

Será que ser idoso/considerar-se idoso tem a ver com a idade cronológica ou biológica?

O idoso de hoje encara a velhice como qualquer outra etapa da vida, pois

“O envelhecimento é universal, por ser natural, não depende da vontade do indivíduo. Todo ser nasce, desenvolve-se, cresce, envelhece e morre. A vida é um constante processo de modificações e a cada fase de seu desenvolvimento ocorrem transformações múltiplas acompanhadas de seus próprios desafios (Lima e Murai, 2005: 19)”.

Os relatos dos entrevistados que clarificam a dimensão cronológica/biológica foram:

- *Idade biológica e não cronológica, pois há velhos novos e novos velhos* (Ef1);
- *A idade cronológica nem sempre é sinónima de velhice* (Ef2);
- *Ser idoso tem a ver com a idade, em anos, mas tem mais a ver em ter mais tempo para a família e mais tempo para o lazer* (Ef3);
- *Ser idoso ou considerar-se idoso é um estado de espírito* (Em1);
- *As capacidades físicas e mentais vão diminuindo* (Em2);
- *Os anos trazem problemas de natureza física, doenças, solidão, discriminação e exclusão social* (Em3).

Segundo Gaspari e Schwartz (2005) o destaque do significado do lazer para os idosos vai para expressões associadas a uma vida melhor, a conviver com os outros, à capacidade de relacionamento e de melhoria da autoestima, ao acreditar nas suas capacidades e potencialidades, o que está presente no dizer da entrevistada Ef3.

No entanto, todos dizem não se considerarem idosos, pois:

- *Só se é idoso a partir dos 70 anos; Ainda me sinto apta a tratar de mim e dos meus filhos* (Ef1);
- *Ainda me sinto jovem porque tenho uma vida ativa em todas e uma saúde cuidada, embora já tenha atingido uma idade considerável. Só a partir dos 75 anos é que serei idosa* (Ef2);
- *Sou muito ativa e preencho muito bem o meu tempo, o que já não farei quando tiver mais uns dez anos* (Ef3);
- *Só me sinto idoso pelos anos, estes já ninguém mos tira!* (Em1);
- *Os anos passaram por mim e vão deixando marcas ...* (Em2);
- *Os anos vão passando e já nada é como antes!* (Em3).

Os entrevistados, principalmente os do sexo feminino rejeitam a hipótese de se considerarem incluídas na categoria social de idosas, não sentem, ainda, os problemas inerentes ao idoso, dado manifestarem capacidades ativas de funcionalidade. Os entrevistados do sexo masculino acusam mais sinais de velhice, revelando, pela forma como responderam alguma nostalgia do passado.

4.2. Perceção do envelhecimento

Segundo Gonçalves, Vahl e Borges (2001: 10) “a velhice está presente em todo suspiro de vida e, aos poucos e de forma muito lenta (apenas inicialmente), vai tornando-se conhecida”.

Os entrevistados tiveram a perceção que estavam a envelhecer e sentiram que começavam a ser idosos quando se deram conta que havia mudanças significativas na sua aparência e no seu corpo.

- *Quando me dei conta que os mais novos não davam muita importância ao que eu dizia e não me incluíam nos seus divertimentos, mas estou de bem com a vida* (Ef1);
- *Quando apareceu a menopausa e a minha sexualidade mudou* (Ef2);
- *Quando atingi uma certa idade e apareceram as primeiras rugas* (Ef3);
- *Quando senti que as minhas capacidades físicas mudaram, pois tenho muitas dores nos ossos* (Em1);
- *Quando senti que sofri alterações comportamentais, esquecimento de muitas coisas ...* (Em2);
- *Quando tive direito à reforma. Esperava que esta me trouxesse melhores condições de vida, mas a atual crise económica leva-me tudo* (Em3).

Segundo Lima e Murai (2005: 18) a reforma confere “segurança e estabilidade”, o que não é uma realidade no momento presente da conjuntura económica nacional. Mas segundo Moreira (2010: 542) “o envelhecimento e a aposentadoria são vividos como perdas que comprometem a

identidade, ou ainda, se a manutenção da atividade profissional se vincula ao sentimento de vitalidade e satisfação com o trabalho”.

Mas nem tudo é negativo e triste no processo de envelhecimento, embora estar de bem com a vida seja uma ideal imaginário.

4.3. O olhar de si próprio e o olhar dos outros

Quando questionados se se sentem olhados como pessoas idosas, foi relatado:

- *Não me sinto olhada pelos outros como uma pessoa idosa porque continuo a ser alegre e divertida (Ef1);*
- *Não me sinto olhada pelos outros como uma pessoa idosa porque me considero com mente sã e com muita atividade (Ef2);*
- *Sou olhada pelos outros como uma pessoa idosa porque o meu aspeto físico o aparenta (Ef3);*
- *Aceito ser olhado como pessoa idosa. A juventude tem outros costumes (Em1);*
- *Sinto que tenho comportamentos que são vistos pelos outros como estando a perder algumas capacidades, pois esqueço-me das coisas, vivo muito o passado e dizem-me que já estou ultrapassado (Em2);*
- *Dado já não ter uma atividade profissional ativa, os mais jovens consideram que já sou um velho (Em3).*

Lima e Murai (2005: 20) falam da “Aceitação – O segredo da felicidade. Cabe aos idosos aceitar o seu envelhecimento como uma etapa do curso de vida normal, buscando um equilíbrio entre as limitações e as potencialidades desta fase”.

Quanto à imagem que o idoso tem quando se olha a si próprio e quando os outros o olham os relatos são mais negativos, pois só um entrevistado do sexo feminino (Ef1) e um do sexo masculino (Em1) apresentam um relato positivo.

- *Com o avançar dos anos é óbvio que o corpo se altera, mas ainda acho que ainda tenho boa aparência, pois cuido-me bastante e costumam dizer-me isso mesmo. Com 63 anos sinto-me como quando tinha 30 anos, até a nível sexual (Ef1);*
- *Há transformações corporais e mentais próprias da idade e por mais que queiramos não conseguimos manter a imagem e vamos perdendo algum encanto. O que me dizem é que já não sou o que era e sinto a minha vida sexual a definhar (Ef2);*
- *Tento ter cuidado comigo, embora a imagem seja outra, bem diferente. Tentam animar-me, mas eu sinto que não passa disso, animarem-me ... (Ef3);*
- *Tenho uma boa imagem de mim e os outros também consideram que tenho uma boa imagem (Em1);*
- *Sinto-me um pouco perdido, desleixado, não ligo à aparência e não se cansam de mo fazer notar (Em2);*
- *Mantenho ainda todas as faculdades e ainda me tratam da mesma maneira como quando tinha menos idade, mas já não sou o jovem apumado de outros tempos. (Em3).*

Tal confirma o que dizem Lima e Murai (2005) quando afirmam que as representações sociais do envelhecimento apresenta uma visão positiva e alegre desse processo.

4.4. Projetos futuros

A passagem a uma fase de vida mais tranquila, mais disponível, com uma sabedoria acumulada pelas experiências vividas é propícia à construção de novos projetos e ou à viabilização de projetos sonhados e nunca concretizados. Auscultada a opinião dos entrevistados sobre projetos pessoais para esta fase da sua vida, as respostas foram:

- *O destino a Deus pertence, mas penso ver os meus netos formados e terem uma vida boa, melhor do que a minha que trabalhei muito. O meu desejo é ter saúde e ajudar os meus filhos e netos.* (Ef1);
- *Gostava de ser mais positiva, manter-me atualizada com os tempos presentes, passear e conhecer novas culturas* (Ef2);
- *Viajar e praticar desporto* (Ef3);
- *Viajar, ver os meus netos formados* (Em1);
- *Só peço um dia de cada vez; Porque não sei em quê* (Em2);
- *Gozar o resto dos meus dias ao lado da minha mulher, filhos e netos* (Em3).

Os desejos pessoais centram-se, para Ef1, Em4 e Em6, na família, mas nos outros entrevistados os projetos dizem respeito à vivência do dia-a-dia e não a médio prazo.

“A percepção do envelhecimento como curso natural da vida que tem características próprias, ajuda este grupo a estabelecer metas compatíveis com suas possibilidades individuais e assim, favorecer maior índice de satisfação com os próprios resultados (...). Trata-se do período destinado a colheita dos frutos semeados durante toda uma vida (Lima e Murai, 2005: 19)”.

4.5. Importância de instituições de acolhimento para idosos/possibilidade de viver numa instituição de acolhimento

Quanto questionados sobre, na atualidade, serem imprescindíveis as instituições para idosos obtivemos os seguintes relatos:

- *Com famílias cada vez menores e os filhos a trabalhar, mais se justifica* (Ef1);
- *Podemos ser possíveis utentes, nomeadamente para os que estão sozinhos, para aqueles cujos filhos não têm nem condições económicas, nem casas onde nos possam disponibilizar alojamento, nem tempo. A vida está difícil!* (Ef2);
- *Devido à solidão e a algumas pessoas que são doentes* (Ef3);
- *Cada vez existem mais idosos abandonados pelos familiares e os idosos deviam ter mais apoio* (Em1);
- *Porque os jovens não têm paciência, disponibilidade mental nem tempo para aturar o idoso e as instituições dão uma vida mais saudável e completa* (Em2);
- *Perdeu-se o conceito de família e se uns têm amparo familiar, outros não* (Em3).

As instituições para idosos poderão ser

“Um lugar cheio de vida (...). Os idosos têm uma convivência única, vida associativa, local para reuniões, discussão conjunta, homogeneidade forte. Lá, eles encontram um sentido novo para a vida e isso tem um efeito terapêutico intenso. Atividades exercidas nos grupos comunitários com envolvimento nas tarefas sociais e religiosas que facilitam a interação com novas amizades, permitindo-lhes novas possibilidades de socialização e de trocas de experiências num território que pode simbolizar o público ou o privado, a rua ou a casa, (...) (Lima e Murai, 2005: 20)”.

Quando solicitados a responder se gostariam de viver numa instituição para idosos, as justificações apresentadas revelaram aspetos positivos e negativos, tendo em conta não só os laços familiares como uma rede de apoio que lhes permita ultrapassar as suas necessidades e os seus problemas, que passam, segundo Lima e Murai (2005) por problemas de saúde causados por patologias múltiplas e que são agravados pela solidão e pela pobreza.

As transformações que se operam no interior das famílias, dadas as diferentes tipologias de famílias existentes na atualidade e as dificuldades económicas, falta de tempo e de espaço para

poder dar uma vida com qualidade aos seus idosos, pode levar a que estes tenham de procurar uma instituição de acolhimento, onde os afetos familiares se rompem e os afetos institucionais não são suficientes para colmatar esse vazio. A falta de apoio familiar pode levar à procura de uma instituição que no dizer dos entrevistados é vista como uma forma de as famílias quererem garantir-lhes uma qualidade de vida que não teriam se ficassem no seio familiar.

Se uns dos entrevistados consideram ser positivo ir viver para uma instituição de acolhimento, outros só consideram essa hipótese na condição de uma necessidade familiar, pois acham que serão privados dos afetos familiares, como demonstram os diferentes relatos.

- *Sim, para não condicionar a vida dos filhos e ao mesmo tempo conviver com outros, pois é uma comunidade de igualdade (Ef1);*
- *Não, só por necessidade, prefiro a família e lá há muita falta de carinho (Ef2);*
- *Sim, mas só quando não tiver possibilidade de viver só e de me cuidar a mim própria e porque tenho medo da solidão (Ef3);*
- *Não me imagino, não estou preparado para isso e enquanto houver disponibilidade dos filhos é preferível estarmos no nosso ambiente (Em1);*
- *Não terei outro remédio, pois não terei quem trate de mim se me surgirem problemas, doenças complicadas e lá sempre terei mais apoio (Em2);*
- *Não, mas depende das instituições, embora a maioria seja apenas um depósito de seres humanos (Em3).*

4.6. Importância da prática de exercício físico

Quando solicitados a responder sobre a razão ou as razões que os levaram a frequentar o Programa +Idade + Saúde as respostas foram:

- *Porque quero fazer por manter uma mente sã e um corpo saudável e ir envelhecendo com qualidade de vida até ao fim dos meus dias, cuidando da saúde e do aspeto físico, para me poder sentir bem comigo própria e no meio da sociedade e principalmente fazer os possíveis para não dar trabalho aos outros (mexer dá saúde) (Ef1);*
- *Sinto-me mais leve e mais ágil fisicamente e até mais alegre, dado poder conviver com pessoas da mesma idade, praticar exercício físico e ocupar os tempos livres (Ef2);*
- *Pela convivência, partilha, afetividade, socialização (Ef3);*
- *Desenvolver a forma física e atividade nas horas vagas ajuda-nos a passar o tempo e punimos pela nossa saúde, na medida em que nos permite manter ativos (Em1);*
- *Como a rima diz mais idade mais saúde, são estas as principais razões (Em2);*
- *Porque me permite manter mais ativo física e psicologicamente (Em3).*

Segundo Gonçalves, Vahl e Borges (2001) a amizade é tão importante para os idosos que o ser humano adoece não apenas devido a problemas orgânicos mas também devido a problemas de solidão, de tristeza, de desamparo ou simplesmente pela falta de comunicação. Eles precisam de amigos, de conversa e de serem tratados como qualquer pessoa que esteja bem e que se possa relacionar com outras pessoas.

A prática de exercício físico, proporciona novas aprendizagens, socialização e novas relações, aumenta a flexibilidade e minimiza os reflexos do envelhecimento, favorecendo o bem-estar dos participantes.

“Inúmeras são as modificações sistêmicas sofridas pelo indivíduo nessa idade. A perda da força muscular é uma das consequências naturais da velhice. Praticar esportes é uma necessidade. Muitos preferem dançar, a fazer ginástica. De qualquer modo, todas estas praticas contribuem para o aprimoramento das condições físicas e para a normalização do ritmo cardíaco e da pressão sanguínea e do bem estar das pessoas (Lima e Murai, 2005: 19)”.

Segundo Simões (2006) o envelhecimento é um conjunto de processos de natureza física, psicológica e social que produz mudanças nas capacidades funcionais do ser humano e para contrariar essa situação deve-se lutar contra o sedentarismo, a acomodação, o isolamento, a depressão, a fadiga, praticar hábitos saudáveis de alimentação, prática de exercício físico e convívio social, de forma a poder ter um envelhecimento ativo e saudável.

5. Conclusões

O envelhecimento, na atualidade, é um facto que não pode mais ser contestado. As pessoas vivem cada vez mais tempo e o facto de se envelhecer, produz transformações nos valores éticos, estéticos e no modo como se percebe o processo de envelhecer.

Nem todos os entrevistados apresentaram os mesmos pontos de vista sobre as várias categorias analisadas, mas:

- Reconhecem uma diminuição das capacidades físicas e mentais, embora considerem que a idade biológica não tem a ver com a idade cronológica e que aquela não é sinónimo de velhice, mas é importante o tempo, que com o avançar dos anos, se disponibiliza à família e ao lazer, pois a vida profissional acabou e com a reforma encontram-se outras formas de ocupação;
- Têm a perceção que estão a envelhecer e sentem que começam a ser idosos quando se dão conta que surgem mudanças significativas na sua aparência e no seu corpo, não valorizando aspetos comportamentais, nem considerando a reforma como um marco no percurso do envelhecimento;
- Alguns sentem-se olhados pelos outros como não sendo idosos, pois dizem manter a jovialidade, são ativos e com uma mente sã. Contudo, outros dizem que são olhados como idosos porque acham que a idade assim o determina, o seu aspeto físico e comportamental, e até porque a reforma é um marco que separa o adulto ativo do idoso sem atividade profissional;
- A imagem que o idoso tem quando se olha a si próprio e quando os outros o olham balança entre o positivo, pois vêem-se com boa aparência, com todas as faculdades e sentem que são tratados como indivíduos úteis na família e na comunidade onde estão inseridos negativo porque não se esquecem de lhes lembrar que já são idosos, sentindo-se cada vez mais com baixa auto-estima e aceitação de uma imagem que o tempo alterou e que as palavras de estímulo não conseguem apagar;
- Os projetos pessoais centram-se sobretudo na família, na vivência do dia-a-dia e não idealizam projetos a curto ou a médio prazo;
- Consideram ser imprescindíveis as instituições para idosos, devido às dificuldades da vida atual, pois os filhos ou não têm emprego ou não têm condições materiais, temporais ou de espaço para os acolher;
- O viver numa instituição para idosos apresenta aspetos positivos como o convívio e o combate à solidão, o não condicionarem a vida dos filhos, o terem alguém que os trate nas doenças que surgirem, pois terão à sua disposição uma rede de apoio que lhes permitirá ultrapassar as suas necessidades. Contudo, só é aventada a hipótese de ser cliente numa instituição de acolhimento, na condição de uma necessidade familiar, pois consideram que serão privados dos afetos familiares;
- A razão ou razões que os levam a frequentar um programa de desporto que lhe permite a prática de uma atividade física moderada, o Programa +Idade + Saúde, tem a ver com o manterem-se ativos, mais saudáveis, cuidando física e mentalmente deles próprios, a fim de adiarem a sua dependência, ocuparem os tempos livres, partilharem experiências e conviverem com outros que nas mesmas circunstâncias procuram o mesmo que eles. Quebram, assim, uma imagem de acomodação, de cansaço e de

solidão que marcam uma existência que favorece a criação de uma imagem fraca, apagada e pouco participativa na vida social e na vivência como cidadãos interventivos na sociedade em que se inserem.

6. Referências bibliográficas

- Backzo, B. (1985). A imaginação social. *Enciclopédia Eunaudi*, v. 5, Anthropos-Homem. Lisboa: Imprensa Nacional/Casa da Moeda, pp. 296-332.
- Barreto, A. (2002). *Mudança Social em Portugal, 1960-2000*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais.
- Fernandes, M. G. M e Garcia, L. G. (2011). O corpo envelhecido na percepção dos idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Brasília; 64 (3), 472-477. www.scielo.br/pdf/reben/v64n3/v64n3a10.pdf. (Acedido em 3 de junho de 2013).
- Gaspari, J. C. e Schwartz, G.M. (2005). O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21 (1), 69-76. www.scielo.br/pdf/ptp/v21n1/a10v21n1.pdf. (Acedido em 20 de abril de 2013).
- Gonçalves, LHT, Vahl EAC, Borges IC (2001). O idoso contador de histórias – A autopromoção de um envelhecimento criativamente bem sucedido. *Texto & Contexto Enfermagem*. 10 (2), 94-115. bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?..pdf. (Acedido em 28 de abril de 2013).
- Lima, K. G. e Murai, H. C. (2005). Percepção do idoso sobre o próprio processo de envelhecimento. *Rev Enferm UNISA* 6, 15-22. www.unisa.br/graduacao/biologicas/enfer/revista/arquivos/2005-03.pdf (Acedido em 4 de maio de 2013).
- Moreira, J. O. (2011). Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice. Estudo de caso com professores universitários. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 16, n. 4, 541-550. www.scielo.br/pdf/pe/v16n4/a05v16n4.pdf (Acedido em 5 de maio de 2013).
- Moraes, D. (2002). *Imaginário social e hegemonia cultural*. Brasil: Niterói- Universidade Federal Fluminense.
- Papaléo Netto, M. (2002). O estudo da velhice no séc.XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: Freitas, E. et al.(Orgs.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Kroogan, 2-12. www.ebah.com.br/.../estudo-velhice-no-seculo-xx-historico-definicao-campo.pdf. (Acedido em 21 de maio de 2013).
- Pereira, J. K. (2006). *As Representações Sociais de Velhice e Terceira: Um Estudo de Caso Sobre Um "Grupo da Terceira Idade" de Caratinga/MG. Brasil- Caratinga Minas Gerias*. Tese de Mestrado em Meio Ambiente e Sustentabilidade- Centro Universitário de Caratinga. http://bibliotecadigital.unec.edu.br/bdtdunec/tde_arquivos/22/TDE-2007-08-30T145509Z-41/Publico/JOSIANNE%20KATHERINE%20PEREIRA.pdf (Acedido em 13 de maio de 2013).
- Quivy, R. e Van Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Santo Tirso. Editorial Novembro.
- Rodrigues, L. S e Soares; G. A. (2006). Velho, Idoso e Terceira idade na Sociedade Contemporânea. *Revista Ágora*, Vitória, n.4, 1-29. www.ufes.br/.../agora/.../Revista_4.../Lizete%20de%20Souza%20Rodrigues.pdf. (Acedido em 7 de maio de 2013).
- Salgado, M. A. (1982). *Velhice uma questão social*. São Paulo: Gráfica Editora. Hamburg Ltda..

Valente Rosa, M. J. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Relógio D'Água Editores - Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Vaz, M. E. (2008). *A Velhice na Primeira Pessoa*. Santo Tirso: Editorial Novembro.

Simões, A. (2006). *A Nova velhice – Um Novo Público a Educar*. Lisboa: Ambar.

HOW TO CITE THIS ARTICLE IN BIBLIOGRAPHIES

Mateus, Maria do Nascimento Esteves (2014): “O olhar do idoso sobre si e o imaginário social”. *Revista Latina de Sociología*, 4: 53-64, <http://revistalatinadesociologia.com>, ISSN 2253- 6469